

# LA SALUTE AI TEMPI DEL COVID-19

## COME INDOSSARE, UTILIZZARE, TOGLIERE E SMALTIRE LE MASCHERINE NELL'USO QUOTIDIANO

### Attenzione:

Utilizzare le mascherine in modo improprio può rendere il loro uso inutile o addirittura pericoloso. Se decidi di utilizzare una mascherina, segui attentamente le indicazioni sottostanti.



**1** Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone.



**4** Cambia la mascherina non appena diventa umida e non riutilizzarla se pensi che sia stata contaminata.



**2** Copri bocca e naso e assicurati che la mascherina sia perfettamente aderente al viso.



**5** Se sei positivo o in quarantena inserisci mascherina e altri dispositivi monouso usati giornalmente in un sacchetto che, una volta chiuso, smaltirai nei rifiuti indifferenziati. Se non sei positivo, smaltisci mascherina e guanti monouso nei rifiuti indifferenziati.

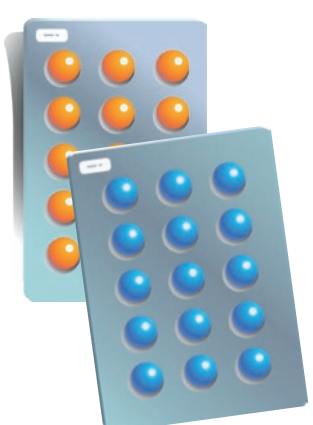


**3** Evita di toccare la mascherina mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani.



**6** Se invece hai una mascherina riutilizzabile, dopo l'uso lavala in lavatrice a 60° con detersivo, o segui le indicazioni del produttore.

## CONSIGLI SULLE TERAPIE IN CORSO



### Non trascurare le tue patologie croniche.

Continua ad assumere i farmaci che ti sono stati prescritti seguendo sempre le raccomandazioni del tuo medico. Le tue patologie non aspettano la fine della pandemia!

### Contatta il tuo medico per chiedergli consiglio.

Se hai qualche dubbio sulla terapia che stai assumendo, potrà fornirti telefonicamente il numero della ricetta per ritirare i medicinali di cui hai bisogno presso la farmacia.



### Informati su quando potrai riprendere i tuoi controlli periodici.

In caso di positività al COVID-19, **non sospendere le terapie in corso** senza aver consultato il tuo medico. Ricordati anche di riferirgli se stai assumendo integratori alimentari o prodotti di origine naturale.

### Chiedi conferma degli appuntamenti per le vaccinazioni dei tuoi bambini e bambine

e cerca di non saltarli. Non esiste solo il COVID-19!



## ATTENZIONE (ANCHE) AL... FUMO DI SIGARETTA

### Fumare nuoce gravemente alla salute. Ma nuoce di più nei tempi del COVID-19.

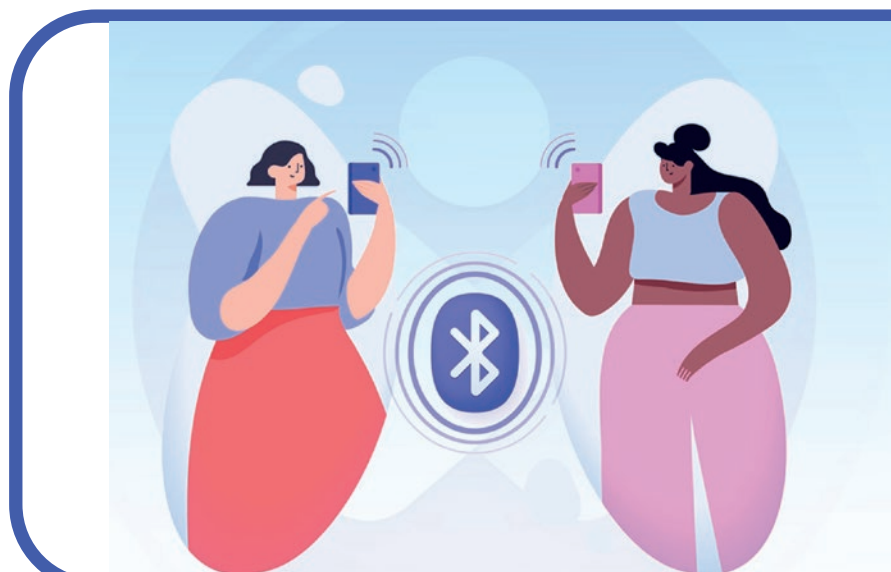
Studi recenti indicano un aumento significativo del rischio (di almeno 3 volte) di sviluppare polmonite severa da COVID-19 in pazienti con storia di uso di tabacco rispetto ai non fumatori.

Sfrutta il tempo libero e la necessità di cambiamento delle abitudini giornaliere per abbandonare il consumo dei prodotti del tabacco e di nicotina.



Chiama il Numero Verde dell'Istituto Superiore di Sanità contro il Fumo per informazioni e sostegno nel cambiamento.

NUMERO VERDE  
**800 554088**



### SCARICA L'APP IMMUNI

Se hai dai 14 anni in su, scaricala subito. L'App consente di rilevare un'eventuale esposizione al COVID-19.

## SE SEI VITTIMA DI VIOLENZA PUOI CHIEDERE AIUTO ALLE FORZE DELL'ORDINE

### PUOI ANCHE:



**Chiamare il numero gratuito 1522 o utilizzare l'App1522.**

Personale esperto risponde tutti i giorni 24 ore su 24.



**Utilizzare l'App YouPol** per comunicare in tempo reale con la Polizia di Stato.



**Rivolgerti ad uno dei Centri Antiviolenza**, aperti anche durante l'emergenza COVID-19.



**Andare al Pronto Soccorso**, se hai bisogno di cure mediche immediate e non procrastinabili. Gli operatori sapranno curarti e indirizzarti verso un percorso di uscita dalla violenza.



**Recarti in farmacia**, se nell'immediato non puoi raggiungere un Centro Antiviolenza o il Pronto Soccorso. Il farmacista potrà fornirti informazioni utili.



**Contattare il Telefono Verde AIDS e IST 800 861061**

se hai subito violenza sessuale. Puoi accedere anche al sito [www.uniticontrolaids.it](http://www.uniticontrolaids.it)



**Telefonare al 112** senza esitare, né rimandare:

- se hai subito un'aggressione fisica o minaccia di aggressione fisica
- se hai subito una violenza psicologica
- se stai fuggendo con i tuoi figli (eviti in questo modo una denuncia per sottrazione di minori)
- se il maltrattante possiede armi.

